

# Защитимся от гриппа и простуды!

Полезные советы для  
пенсионеров и не только...



**«Крепкое здоровье – в любом возрасте!  
Защищаемся от гриппа и простуды»**



## «Грипп и простуда: в чем разница?»



**«Простуда – это легкое недомогание, а грипп – более серьезная болезнь. Оба вызваны разными вирусами, но важно знать, как защититься!»**

# «Как понять, что вы заболели?»

«Вот главные признаки: насморк, кашель, головная боль, усталость и иногда температура. Если что-то почувствовали – сразу скажите близким или врачу!»



**Почему пожилым людям важно быть особенно внимательными?**

**С возрастом наш организм может слабее бороться с болезнями.**



**Поэтому нам особенно важно соблюдать простые правила, чтобы не заболеть.**

# «Чистые руки – защита от микробов!»

## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

### МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,  
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ  
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА  
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ  
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ  
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ  
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

Мойте руки с мылом как можно чаще, особенно после улицы и перед едой. Это простой, но **ОЧЕНЬ** важный способ защиты!

**«Берегите себя от лишних контактов!»**

**Старайтесь избегать мест, где  
много людей, особенно  
в период эпидемии.**



**Если нужно  
выйти,  
надевайте  
маску.**

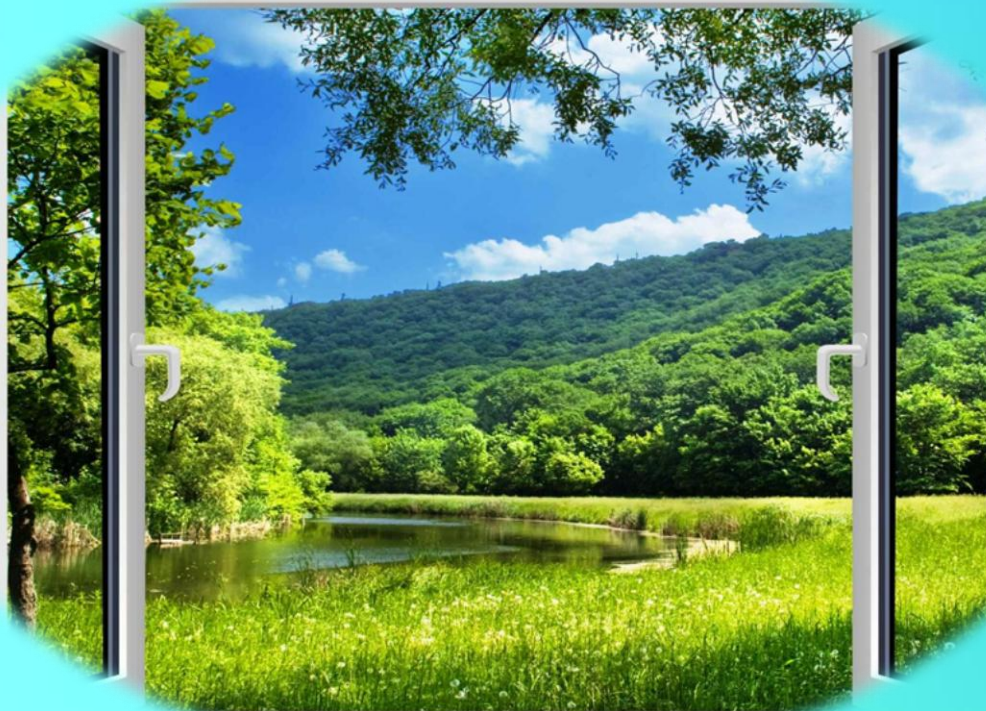
**«Здоровое питание –  
крепкий иммунитет!»**

**Ешьте больше  
фруктов и овощей,  
пейте достаточно  
ВОДЫ.**



**Здоровое питание  
помогает нашему  
организму быть  
сильным и  
здоровым.**

**«Свежий воздух – залог  
здоровья!»**



**Регулярно  
проветривайте  
комнату, даже зимой.**

**Свежий воздух  
помогает бороться с  
микробами**

**«Движение – это жизнь!»**



**Делайте легкую зарядку каждый день.**

**Даже небольшая активность поможет вам оставаться в форме!**

**«Прививка – надежная  
защита!»**

**Сделайте прививку  
от гриппа**



**Это самый надежный  
способ защитить себя  
от серьезных  
осложнений.**

## Что делать, если заболели?



**Если вы почувствовали себя плохо, сразу обратитесь к врачу.**

**Не занимайтесь самолечением!  
Отдохните и пейте много жидкости.**

**«Будьте здоровы!»**

**Соблюдайте эти простые  
правила, и вы сможете  
избежать гриппа и простуды.  
Заботьтесь о себе и своих  
близких! Будьте здоровы!**



БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# НАСТОЛЬНАЯ КНИГА АКТИВНОГО ПЕНСИОНЕРА

*Настоящая жизнь только начинается!*



Настольная книга активного пенсионера.  
Настоящая жизнь только начинается : большая энциклопедия / Е. О. Хомич, В. М. Жабцев, А. В. Елисеева [и др.]. - Москва : АСТ, 2024. - 223 с. : цв. ил., табл. ; 29 см. - (Большая коллекция).

Наконец все заботы и печали, связанные с ежедневными рабочими буднями, остались позади. Здравствуй, долгожданная пенсия! Этот период неизбежно приходит в жизнь любого человека, и то, какими станут для вас эти годы — серыми, скучными и тоскливыми или наполненными ежедневной радостью и оптимизмом, — зависит только от вас. А данное издание подскажет вам, как интересно и с пользой провести время, которого теперь у вас появилось в избытке. Что же продлит вашу жизнь и наполнит ее смыслом? Ответ напрашивается сам собой, и как бы банально это ни звучало, мы еще раз повторим: движение, движение и только движение. Ведь всем известно, что движение — это и есть жизнь!

Составитель: Иванова С.В., зав. ИБО